

LEMBAR INFO KLIEN & DETAIL KONTAK

Catatan: *Seluruh informasi pribadi tersimpan dengan aman, mengacu pada undang-undang yang berlaku, dan kerahasiaannya tetap terjaga*

Informasi Klien

Nama Lengkap : DR. Firzawati Hamadah, Ssi Apt, MKM
Nama Panggilan : Izza
Alamat : Kota Bekasi

Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah : Kantor :
Cellphone(s) : +62 812-1090-1201 Skype ID :
Email(s) :

Informasi Pekerjaan

Jabatan : Kepala Dinas
Instansi : Dinas PPKB
Industri : Pemda Kab Bekasi

Informasi Pribadi

Tempat/tanggal lahir : 26 Juli 1977
Status Pernikahan :

Via Zoom, 18 November 2023

---Firzawati Hamadah-----
Tanda Tangan Coachee

LEMBAR PENDAHULUAN COACHING

(Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Erni

Coachee : Firzawati

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Saya ingin hidup lebih sehat

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Karena saya ingin bahagia dan bisa mencapai goal2nya lainnya

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

Saya ingin mengetahui langkah2 untuk hidup lebih sehat

RINGKASAN COACHING

Coach : Erni
Tanggal : 18 Nov 2023
Coachee : Firza
Durasi : 90 menit

Tujuan (<i>Goal</i>)
<p>Saya ingin mengetahui langkah-langkah untuk hidup sehat karena dorongan rasa cinta kepada orang-orang yang saya cintai dan ingin membahagiakannya.</p>
Gambaran secara lebih rinci (<i>Goal Descriptions</i>)
<p>Saya sehat bila :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diri saya harus lebih kuat secara mental karena saya sering sakit (nyeri lambung) karena merasa sedih dengan perkataan Abah dan suami saya 2. Peptic Ulcer saya tidak kambuh lagi karena psiko somatis 3. Saya bisa melakukan cita-cita saya lainnya yang sudah lama saya ingin lakukan yaitu menghafalkan Al Qur'an, buka usaha Obat Herbal dengan mengacu pada pengobatan Nabi SAW, baca buku rutin dan menshare ke public, dan makan2an sehat serta olah raga rutin dilakukan 4. Saya harus selalu bisa berfikir positif dan produktif

Mohon lengkapi rencana aksi ini dengan Coach Anda di akhir sesi coaching.

Rencana Aksi (<i>Action Plans</i>)	Jadwal Waktu (<i>Deadline</i>)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Konsisten Jadwal 2. Meluangkan waktu untuk berfikir 3. Daftar S2 Paramadina jurusan Pengobatan Islami 4. Join sama teman formulator herbal, ikut grup yang aktif terkait fitofarmaka dan mulai mengenalkan produk2 Islami 5. Sharing Tiktok terkait buku-buku yang dibaca tentang nilai-nilai yang bisa dishare melalui buku2 yang dibaca atau korelasi pekerjaan di rumah. Saat ini sedang baca buku How ti Win Friends 6. Menghafal Qurán Juz 29 dan Juz 30 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setiap hari 2. Setiap hari 3. Semester genap (Januari 2024) 4. Akhir November 2023 5. Diupayakan dikerjakan di kantor 6. Juz 29 dan Juz 30 Tahun 2024 sudah tercapai

Sesi Coaching Berikutnya (<i>Next Coaching Session</i>) Tanggal:	

-----Firzawati-----
Tanda Tangan Coachee

-----Erni Herdiani-----
Tanda Tangan Coach

UMPAN BALIK COACHING

Coach : Erni Herdiani Coachee : Firzawati

Mohon tuliskan narasi singkat tentang pengalaman coaching Anda di tabel-tabel berikut.

1. Bagaimana pandangan Anda tentang sesi coaching ini dalam membantu menangani masalah Anda saat ini?

Alhamdulillah jadi mengetahui langkah-langkah apa yang saya lakukan

2. Apa yang dapat ditingkatkan dalam sesi coaching ini untuk memastikan sesi coaching berikutnya dapat berjalan lebih baik?

Saya merasa secara pribadi lebih terbantu dan lebih tajam dalam meraih steps yang akan dilakukan

3. Siapa orang yang Anda kenal, yang Anda rasa perlu untuk mendapatkan sesi coaching ini?

-----Firzawati-----
Tanda Tangan Coachee

-----Erni Herdiani-----
Tanda Tangan Coach



Persetujuan TTD

